

## *11 es fejezetből az SOS GYAKORLATOKBÓL*

*Biztonságos gyakorlatok, amelyeket magam is szívesen használok.*

### **1. Fáradtság, dekoncentrálttság gyakorlat**

Fáradtság, dekoncentrálttság esetén érdemes alkalmazni az alábbi, Gao Mestertől tanult frissítő gyakorlatot, amelyet kínai tanulmányutam során minden óra előtt elvégeztünk.

A gyakorlat kivitelezése:

*Ülő helyzetben kezeinket mellünk elé helyezzük körülbelül tíz centiméterre a mellkastól, mint hogyha imádkoznánk, ügyelve arra, hogy minden ujjunk egymáson legyen pontosan és lazán. Kezeinket függőlegesen tartjuk. Tapsolást végzünk, miközben számolunk, és figyelünk arra, hogy az ujjaink, a tenyerünk pontosan egymást fedjék. Ezt a gyakorlatot harminchatszor végezzük el.*

#### **Miért hatásos?**

Tapsolással egyfajta önszabályozást is végzünk. Megelőzi a betegségeket, ha naponta elvégezzük ezt a gyakorlatot. Ujjaink megfelelnek az öt szervünknek, az öt iránynak, a fejen lévő öt érzékszervnek. Meridiánjaink kezdő- vagy végpontjai érintik az ujjakat, és ha helyesen végezzük, akkor a stimuláció, a taps támogatja a belső energiánkat. Így ennek hatására az energia jól áramlik a szervezetünkben, sokat tehetünk az egészségünkért ezzel az egyszerű gyakorlattal is. A tapsolás során megnyitjuk az energia csatornákat, amiktől jobban áramlik az energia, és érzékenységünk is fokozódik. A gyakorlatot harminchatszor vagy százyolcszor végezhetjük. A kezek összedörzsölésével és az arc lesimításával fejezzük be a gyakorlatot. Amikor a kezeket összedörzsöljük, felmelegítjük energiáinkat, ennek hatására a szívet is stimuláljuk, és a szerveinkben, belsőkben, még a talpunkon is energia árad szét. Fontos, hogy mire irányítjuk a figyelmünket tapsolás közben. Kínai mondás szerint: „amit az ember gondol, azt kapja meg az életben”. Ezzel nemcsak a kínaiak vannak így, hanem – biztosan észrevesszük –, hogy amire irányul a figyelmünk, az tölti ki a mindennapjainkat, ezért jól válasszuk meg az irányt!